

9月10日から
16日は
自殺予防週間

支えあおう心といのち

圏保健予防課 ☎38-0717

最近、こんなことはありませんか？

- ☐ 眠れない、寝つきが悪い
- ☐ 食欲がない
- ☐ 集中できない



- ☐ 好きなことに興味がわかない
- ☐ 毎日、1日中、気分が沈んでいる



こころの相談窓口があります

悩みや不安を抱えて困っているときは、各窓口へご相談ください。

本人以外による相談にも応じます

記号の説明 オンライン相談 電話相談 面談による相談 SNS相談

相談窓口	電話番号	相談時間・相談方法
保健予防課 こころの病気	☎38-0717	(月)～(金)8:15～17:00 ※(祝)・年末年始を除く
保健予防課 精神科医師による精神保健 福祉相談	☎38-0717	予約受付 (月)～(金)8:15～17:00(前日までに予約) 相談実施日時 毎月第2(水)13:30～16:00 対象 16歳以上で精神科・心療内科へ通院していない人 ※(祝)・年末年始を除く
青森県立精神保健福祉センター こころの電話	☎017-787-3957 ☎017-787-3958	(月)～(金)9:00～16:00 ※(祝)・年末年始を除く
NPO法人あおもりのちの電話	☎0172-33-7830	毎日12:00～21:00(インターネット相談対応可)
県民のための自殺予防 いのちの電話	☎0120-063-556	毎月1日、15日12:00～21:00
よりそいホットライン(厚生労働省委託事業)	☎0120-279-338 FAX0120-773-776	毎日24時間(FAX・チャット・SNS対応可)
生きづらびっと(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)		LINE・Facebook・チャット
こころのほっとチャット(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)		LINE・X(旧Twitter)・Facebook・チャット

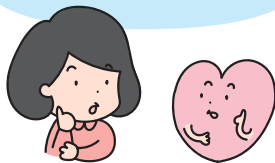
※受付時間など詳細要確認

周りの人にできること

あなたの周りにもつらい気持ちを抱えた人がいるかもしれません。SOSに早く気づき、サポートして、かけがえのない命を守りましょう。

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける



傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける



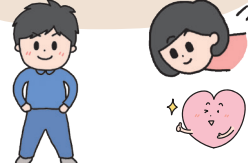
つなぎ

早めに専門家などに
相談するよう促す



見守り

寄り添いながら、
じゅくりと見守る



自殺予防講演会「みんなで支える大切ないのち」 要申込

日時 9月21日(土)10:00～12:00 **場所** 総合保健センター1階 大ホール

講師 瀧澤志穂 (公認心理師・臨床心理士) **定員** 40人

申込方法 8月20日(火)から電話で保健予防課 ☎38-0717

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

